



Föreningen Botkyrka-Salem

HjärtLung



Livsgnistan

Nummer 1 2021

Några ord från vår ordförande...



Bristen på kontakt under året som gått har varit påtaglig för många. Jag vet att flera medlemmar ringer till varandra och det är guld värd speciellt om man inte kan delta i digitala aktiviteter.

Riksförbundet har satsat stort med meddelanden både i brev och digitalt för att ge möjlighet till aktivitet i hemmet. Det har varit mycket uppskattat.

Vi fick strax före jul 2020 mitt i pandemin en ny lokal och behövde flytta dit direkt. Kändes överkligt men eftersom vi var mycket nöjda med förslaget tänjde vi oss till det yttersta och tömde gamla lokalen "Orren".

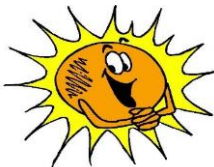
Det skulle aldrig ha gått utan dessa ansvarsfulla och entusiastiska medlemmar som gav allt. Vi kunde inte vara flera än fyra och delade upp arbetsuppgifterna. **STORT TACK** till Laila, Maj-Britt och Sten!

Vi fick också ett förråd i lokalen på Tumba tennis&padel. Sten inredde det galant till ett kontor för oss alla syn, hörsel och HjärtLung. Se bilder i tidningen. Nu har vi allt samlat för medlemsmöten i en bra tekniskt utrustad föreläsningssal, förråd, kontor och gym med andra aktiviteter på ett ställe. Suveränt! Tillika ett bra pris avtalat med Tumba tennis&padel för gym.

Vi kunde genomföra årsmötet digitalt (29 medlemmar) tack vare ett mycket fint informationsmaterial och praktisk handledning av Sten och Birger genom datacirkeln.

Dansen till Jerusalema gav ringar på vattnet och finns på Riksförbundets FaceBook, Vi fick respons från hela Sverige. Föreningen HjärtLung i Arvidsjaur ville också dansa men kunde inte stegen. Det gjorde vi något åt. Kjell, Ulla-Britt, Petra, Linda, Ingela (vår ledare) samlades ute hos familjen Borg och Lukas Borg filmade oss samt skickade upp den till Arvidsjaur. Mycket uppskattad!

Jag är glad att kunna meddela att jag fått kontakt med ansvarig för bassäng och ledare vid Södertälje sjukhus och vi kan fortsätta med vattengymnastik som ni i Södertäljeföreningen har haft tidigare. Beroende på pandemin får jag meddelande från dem när vi kan börja.



Med glädje, sol, ljus, värme och vaccinationer ökar hoppet att komma i gång med aktiviteter igen!

Jag önskar er alla en skön sommar och att vi på något vis kan känna

STÖD, TRYGGHET OCH GEMENSKAP som vi alltid gör i vår förening.

Yvonne Haglöf

Lite allmän information:

E-post eller SMS!

Byter du E-postadress eller telefon-nr så vill jag att du meddelar det via ett mail till mig. **OBS:** Du som vill, kan nu själv göra uppdateringar direkt i vårt medlemsregister på Riksförbundets hemsida. Alla medlemmar har via brev fått information om detta. Logga in under "Min sida" på **Riksförbundets hemsida**. Du kan också läsa mera om detta på vår hemsida, under Dokument2021.

Kontakta gärna oss med frågor om hur det går till!

E-postadress: info@botkyrka-salem.hjart-lung.se

Telefon: 08-53060751

Bingolotter!

Försäljningen av Bingolotter i Tumba C av Maj-Britt har betytt mycket för vår föreningsverksamhet både ekonomiskt och medlemsvärvande. INSTÄLLT tv.



Ett annat alternativ är därför att köpa Bingolotter DIGITALT:

För att köpa en lott, behöver du som kund endast klicka på länken här nedan och följa anvisningarna. Vår förening får då bidrag från BingoLotto för varje köpt lott och tjänar 15 kr per enkellott och 30 kr per dubbellott.

OBS: Samma länk eller QR-kod kan användas varje vecka. Datumet ändras automatiskt.



<https://www.bingolotto.se/bingolotter/?customerId=6011168>

Idé-lådan!

Vi vill gärna veta vad just Du tycker är viktigt för att vår förening skall utvecklas på ett bra sätt. Alla förslag välkomnas och det är Du som bestämmer innehållet. Vi kommer att se seriöst på alla förslag som kommer in.



Du kan också maila direkt till: info@botkyrka-salem.hjart-lung.se eller skicka per post till vår adress:

Föreningen HjärtLung Botkyrka-Salem, Bryggarvägen 9, 14730 TUMBA

Styrelsen

Nya medlemmar

Ulf Wagenborg, TUMBA
Stig Pettersson, TUMBA
Yildiz Zazi, SÖDERTÄLJE
Gunilla Sätterberg, NORSBORG

Albin Persson, TULLINGE
Barbro Agnhage, RÖNNINGE
Malin Hammarberg, RÖNNINGE

Vi hälsar alla nya medlemmar välkomna och hoppas att ni ska trivas och känna stöd, trygghet och gemenskap i vår förening!

Styrelsen

Några ord från styrelsen

Vi hälsar Kerstin, Orvokki och Håkan välkommen till styrelsen, Med entusiasm, glädje och många nya förslag, är våra digitala styrelsemöten på topp och vi är i startgroparna. Vi vill kunna komma igång så fort restriktionerna lättar och vi är vaccinerade.

Nytt är att bl a

- Lung-gruppen är igång. De planerar ett medlemsmöte i Tumba tennis&padel den 13/10 för att presentera gruppens resultat/arbete.
- Ett samarbete med SeniorNet Sverige och Riksförbundet HjärtLung har inletts. Lokalt har vi redan påbörjat detta samarbete med SeniorNet i Tumba – Salem.
- Datacirkeln via Zoom varje vecka har blivit en mötesplats för många tack vare Sten och Birgers gedigna datakunskap.
- Är du intresserad så hör gärna av dig till oss!

Styrelsen

Vårens ICD möte som sker digitalt

Tid: Tisdagen den 25 maj 2021, mötet pågår mellan kl. 15:30 och 17.00.

Plats: Via det digitala verktyget Teams, där du är.

Du hittar all information i Kalendern på vår hemsida eller kontakta mig.

Britt Bergh Egenvårdsombud, EVO

Mobil: 070 7796633

e-post: brittbergh1@gmail.com

Lär som om du skulle leva för evigt. Lev som om du skulle dö i morgon. Gandhi

NY LOKAL!

Lokalen ligger i nya Stora COOP med ingång vid Tumba Tennis&Padel.
Adress: **Bryggärvägen 9, Tumba.**

OBS:

Vi är alltså tillbaka på samma adress där vi haft en lokal tidigare åren 2000 - 2007. Där hade vi fester, möten och **Janne Hydéns** matlagningskurser mm. Se inbjudan till vår festen 2003 här intill.



Flytten till den nya lokalen skedde mitt i pandemin och mitt under julen 2020, packa, packa, packa...

Stort tack till alla som hjälpt till med flytten och extra tack till Sten som byggt alla hyllor!



Yvonne

Vill du bidra till en bättre vård?

Om du fått diagnosen kardiomyopati, en hjärtmuskelsjukdom som gör det svårare att pumpa ut blod i kroppen, är dina erfarenheter viktiga för att utveckla en bättre vård. Jag är Riksförbundet HjärtLungs patientrepresentant i en sakkunniggrupp som ska ge förslag på hur nationell högspecialiserad vård kan koncentreras till maximalt fem enheter i landet.

Jag önskar ta del av dina erfarenheter av sjukdomen, din väg till diagnos och vilken vård du fått tillgång till hittills. Dina tankar kring att vården koncentreras till maximalt fem enheter i Sverige för att säkerställa god och jämlik vård är också värdefulla.

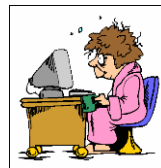
Jag ser fram emot att du kontaktar mig så jag kan ge mera information.

Britt Bergh Egenvårdsombud, EVO

Mobil: 070 7796633

e-post: brittbergh1@gmail.com

Tips från datacirkeln



Under vintern har vi på SVT kunnat se TV programmet **'Seniorsurfarna'** som visat nyttan med de funktioner som finns i våra mobiltelefoner.

Dessa avsnitt finns nu att se på *SVT Play* och *UR Play*.
Söker man i *UR Play* efter **'Seniorsurfarskolan'** så finns det även korta instruktioner för hur man laddar ner appar mm till sin telefon.

Till hösten har vi för avsikt att i samarbete med SeniorNet erbjuda information om Mobiltelefoner, Surfplattor och Datorer.

Här följer några av de funktioner som Seniorsurfarna på TV tog upp:

- SMS, MMS och E-post.
- Sociala media t.ex. Facebook och Video appar.
- Skriv frågor till mobilen och få svar.
- Prata till mobilen. Ställ en muntlig fråga eller ge ett kommando T.ex: Ring till N.N. Skicka meddelande till N.N. Visa vägen till
- Fotografera och fråga mobilen vad bilden föreställer.
- Använd kameran som förstoringsglas.
- Se var du är och/eller låt en vän se var du är.
- Betala med mobilen med hjälp av Swish.



Allmänna tips som gör mobiltelefonen lättare att använda.

- Förläng tiden som skärmen är på.
- Ställ in större text på mobilen.
- Ta bort de ikoner som inte används och lägg in de som behövs.
- Skapa ikoner = länkar till webbsidor (t.ex. HjärtLung) som man enkelt vill nå.
- Gruppera ikoner så att de blir lätta att hitta.
- Lås ikonerna så att de inte flyttas runt eller tas bort av misstag.
- Stoppa störande aviseringar.

Appar vi rekommenderar: SOS Alarm och Röda Korset FörstaHjälpen.

Det går att få en helt OK mobiltelefon för ca 2000kr med minst 32GB minne.

På vår hemsida under Dokument2021 finns information om mobiltelefoner med Android programvara. Det mesta gäller även för Iphone som har annan programvara.

Sten Halvarsson

Jag är en ny medlem i vår förening!

Jag heter **Barbro ” Babsan ” Agnhage** och vem är jag?
En 73 årig pensionär som jobbat med barn och ungdomar från 1-16 år i hela mitt liv.
Nu är jag en ny medlem i Riksförbundet HjärtLung, Botkyrka-Salem.



Efter 4 år och ensam med KOL kände jag ett stort behov av att tillhöra en grupp som vet, kan och förstår vad det handlar om. De flesta vet så lite om lungsjukdomar.

Av en slump blev jag tipsad om att ringa er. Sagt och gjort, jag ringde!

Det var Yvonne som svarade. Jag fick ett varmt och trevligt välkomnande så äntligen hade jag hamnat rätt, det kändes på en gång. Jag har nu varit på mitt första möte med Håkan Esterling och Eva Lorenz, två härliga och spontana personer, kände mig hemma direkt:

DET HÄR KOMMER ATT BLI SPÄNNANDE!

Alla vi som har Hjärt-Lungproblem behöver stöd och förståelse, här kan vi få det.

**TACK FÖR ATT JAG FÅR VARA MED!
/ BABSAN.**

Jerusalema utanför nya lokalen!

Vi ville hjälpa våren att komma igång med att röra oss/dansa till den populära sången Jerusalema som är hela världens roligaste dans just nu.

31 medlemmar kom och det blev mycket skratt och dans.

Länk eller QR-kod till filmen:



<https://www.facebook.com/121368727884788/videos/872144046953942>



Stort tack till vår entusiastiska ledare Ingela Höglund som försökte att få oss i rätt riktning med steg och takt, Leo Backhans som filmade och Lukas Borg som gjorde filmen.

Ulla- Britt och Yvonne

Våra övriga aktiviteter under våren!

Utegymnastik

Gympagänget startar tisdag 27/4 kl 18 med ledare Liselott. Kom med du också! Rörelseglädje, prat, skratt och vi gympar med stora mellanrum! Du som har lust, vill och kan så kom till gräsmattan utanför Idrottshuset i Tumba för att delta i hjärtlunganpassad gymnastik. Ta med nära, kära och icke medlemmar kostar inget extra! **Tisdagar kl. 18 – 19**

Alla är Välkomna!
Styrelsen

Harbrostugan

Varje torsdag kl. 13.00 träffas vi för att promenera, fika, prata mm. Mer information hittar du i Kalendern på vår hemsida. Ta med nära, kära och icke medlemmar kostar inget extra! **Onsdagar kl. 13 – 15**

Alla är Välkomna!
Styrelsen

Stavgång varje fredag

Var och en går i sin egen takt och gruppen anpassar sig till dagsformen. Som vanligt finns det plats för många fler. Ta med stavar och eget fika.
Alla fredagar kl. 9.00 till ca 11.30 när väderleken tillåter.

Hör av er om ni vill vara med så berättar jag mera!

Birger Höglund
Mobil: 073 60 06 043

Datacirkel varje onsdag

Under Coronan har vi träffats via ZOOM. Allmän datakunskap om gamla och nya lösningar eller problem. Vi har dessutom friheten att ta upp andra aktuella frågor som deltagarna vill diskutera eller informera om.
Vi kör **varje onsdag kl. 9.30 – 10.30** via video konferens (ZOOM). Du kan också ansluta dig via ZOOM alla onsdagar.

Är du intresserad att delta så hör gärna av dig till någon av oss.

Birger Höglund o Sten Halvarsson

Framgång ger vänner, motgång prövar dem. Publicus Syrus

Kärlekens dörr är svår att öppna och svår att stänga. Kinesiskt ordspråk

Humor är allvaret som döljs bakom skämtet. Victor Kuhr

Sopplunch med musik för att fira föreningens 45-årsjubileum



Den 21 oktober 2021 kommer föreningen att anordna en sopplunch med musikunderhållning av Slagsta Gille i Café Garbo (Tumbascenens foaje).

Vi kör igång kl. 11.30 med soppa och smör och bröd och kaffe med kaka.

KL. 12.00 stämmer Slagsta Gille upp med sina spelmän/kvinnor för c:a en timmes spelning för oss.

Eftersom föreningen fyller 45 år i år så bjuder vi på denna sopplunch för medlemmar.

Icke medlemmar som vill delta är välkomna (i mån av plats), och betalar 100 kronor per person.

Totala antalet deltagare är maximerat till 110 personer.

Dessutom har vi ett erbjudande till Dig som inte är medlem: Lämna in en ansökan om medlemskap så bjuder vi förstås också Dig på sopplunchen.

Sista anmälningsdag är 7 oktober 2021.

Anmälan som är obligatorisk görs till Håkan Esterling tel: **0739 744 021** eller E-post **gubblund1950@gmail.com**.

Glöm inte att ange antal personer som anmälan gäller.

För betalande icke medlemmar skall avgiften 100kr finnas på föreningens konto senast 5 oktober 2021. Plusgiro: 438 54 08-2 eller Swish: 1231255777

Välkomna!

Styrelsen

Glädjande medlemsresultat trots pandemin

En stor eloge från **Riksförbundet** till alla föreningar som under ett mycket annorlunda och tufft år kämpat på med att ordna anpassad verksamhet och kontakt med era medlemmar.

Några föreningar har trots pandemin och dess utmaningar lyckats behålla sina medlemmar och några har även vuxit under 2020. Det har Botkyrka-Salem föreningen gjort. En liten uppmuntrade gåva kommer till er med posten!

Yvonne

Plötsligt händer det och du är först på plats...

Viktigt!

Alla som vill och kan bör utbildas sig i HLR (HjärtLungräddning).

Uppmuntra dina anhöriga, barnen som kommit upp i tonåren, dina arbetskamrater att gå en kurs. Kurserna hålls i länets lokaler på Mejerivägen 4 Liljeholmen eller på annan överenskommen plats.

Våren 2021 ger vi inga kurser.

Så fort vi får klarsignal att börja igen så sätter vi **ut datum på hemsidan**. Vi skickar också mail till alla medlemmar som vi har adress till.



Vi har en väntelista för HLR-kurser som ni kan sätta upp er på så länge.

Kontakta Eva Lorenz: mobil 070 713 98 81 eller E-post: eva.lorenz39@gmail.com

Att gå en kurs ger dig möjlighet att rädda liv!

Länshuvudinstruktörer är:

- Bo-Jonny Stockhaus, vuxen HLR,
- Eva Lorenz vuxen HLR och
- Yvonne Haglöf vuxen och barn HLR.

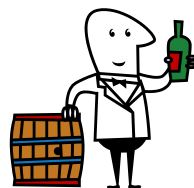
Välkomna!

Eva, Bo-Jonny och Yvonne

Vintips (i prisnivån 70kr.)

16443 Wolf Blass Eaglehawk från Australien

Vitt vin till smakrika rätter av fisk eller fågel. Fruktig smak med inslag av fat, päron, galiamelon, örter, vanilj, vit persika och citrus.



2565 Cigarra från Portugal

Rött vin till rätter av lamm eller nötkött. Kryddig smak med inslag av fat, mörka körsbär, svarta vinbär, choklad, lagerblad, kanel och vanilj.

Sten Halvarsson

Om man vill ha eld får man tåla rök. Anonym

Ett ord liknar biet, det har honung och gadd. Talmud

Jannes Matsida



Tiktok-pasta, 4 portioner

Ingredienser:

200 g fetaost
300 g körsbärstomater
2 klyftor vitlök
1 msk torkad basilika
2 msk citronsaft
0,5 krm flingsalt
svartpeppar
4 port pasta
0,5 dl färsk basilika
spenat
parmesanost



Gör så här:

1. Börja med att koka upp vatten till pastan.
2. Hetta upp olja i en stekpanna lägg i fetaosten med tomaterna runt omkring.
3. Skiva eller riv i vitlöksklyftorna och sprid ut dem i stekpannan.
4. Sprinkla över torkad basilika, citronjuice, salta och peppra. Var försiktig med saltet eftersom fetaosten är salt i sig.
5. Tillaga 10-15 min i stekpannan med lock
6. Koka pastan enligt anvisningar på förpackningen.
7. Ta stekpannan från värmen, lyft locket och mosa samman fetaosten och blanda med tomaterna. späd gärna såsen med lite pastavatten.
8. Blanda pastan med tomat-och fetaostsåsen och basilika.
9. Servera gärna med spenat och riven parmesanost på toppen.

Lättrimmad Lax med pepparrot (3-4 portioner).

Ingredienser:

600 gr laxfilé
1 L vatten
0,6 dl saltlag
2 msk socker
2½ dl Kelda
mellangrädde
1 krm svartpeppar
1 dl hackad färsk dill
1 tsk pressad citron
0,6 dl pepparrot

Gör så här:

1. Lägg laxen i en ugnssäker form.
2. Blanda vatten, salt och socker och häll i formen, lagen ska täcka laxen.
3. Låt ligga 30 min. sätt ugnen på 225 grader.
4. Ta upp laxen och häll bort lagen.
5. Blanda grädde peppar, dill och citronsaft i formen.
6. Lägg i laxen och tillaga i mitten av ugnen ca 20 min.
7. Strö över pepparrot och dill.

Blomkålssoppa, 4 portioner

Ingredienser:

- 1 kg blomkål
- 10 dl vatten
- 2 grönsaksbuljongtärningar
- 2 dl grädde
- 1 tsk salt
- 2 krm peppar
- 1 dl hackad persilja

Tillbehör:

- 4 hårdkokta ägg
- bröd

Gör så här:

1. Dela blomkålen i bitar.
2. Koka upp vatten och buljongtärningar.
3. Lägg i blomkålen och koka den mjuk.
4. Finfördela blomkålen med stavmixer i kastrullen.
5. Tillsätt grädde och koka upp krydda med salt och peppar.
6. Strö över persilja.
7. Servera med ägghalvor och bröd..



Supersnabba kakan

Ingredienser:

- 100 g smör
- 3 ägg
- 3½ dl strösocker
- ca 1 msk arraksarom
- 3½ dl vetemjöl
- 50 g flisad mandel samt till garnering bär och vispgrädde



Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175 grader
2. Smält smöret i en kastrull och låt det svalna.
3. Rör försiktigt ihop ägg och socker i en skål.
4. Tillsätt arrak.
5. Rör ner mjölet och rör sist ner det smälta smöret.
6. Häll smeten i en smord och bröad form, 23 cm i diameter.
7. Strö över flisad mandel.
8. Grädda strax under mitten i ugnen, 23-25 minuter.
9. Garnera med godis eller bär och servera med vispgrädde.

Smaklig spis! Janne Hydén

Hos Per i torpet!

1 Hos Per i torpet där knogade jag,
där hade jag det väldigt bra.
För surasill och päragröd
och äpplasylt och krösenamos.

*Refr. Hade lade lade lallan hade
lade lallanlej.*

2 Sen gick jag ut en aftonkväll,
då mötte jag en söt mamsell.
Jag frågade vill du bli min vän,
vill du bli min vän för allantid.

Refr.

3 Av Per jag lånte häst och vagn
och sele som var väldigt grann.
Å sen till stan vi åkte in
och köpa oss förlovningsring.

Refr.

4 Den gången var hon riktigt glad,
då fick hon allt hon ville ha,
En sockerkaka stor och söd,
och saft och vin och vetebröd.

Refr.

5 Så en kväll jag stod och kikade,
i fönstret till hennes kammare.
Då höll hon på att lägga sej,
så då må du tro att det roade mej.

Refr,

6 Håret det la hon på en stol.
Tänder och träben på ett bord.
Vad som blev över det kröp i säng,
men då ropade jag adjöss min vän.

*Refr. Hade lade lade lallan hade
lade lallanlej.*

Ulla-Britt Bertilsson

Motion vid Tumba Tennis & Padel

Motionsaktiviteten tillsammans med Tumba tennis och padel blev en succé.
Ca 40 aktiva medlemmar som tränade tillsammans på måndagarna eller på egen
hand alla veckans dagar. Men tyvärr fick vi stänga pga. pandemin.

Vi tränar med avstånd och ALLA är noga med hygienrutinerna.

Intresserade kan kontakta Yvonne Haglöf tel. 076-295 91 05,
eller e-post. yvonnehaglof48@gmail.com

**Vi finns där varje måndag 9-12 för att guida Dig så fort vi får klartecken att
börja igen!!**

Välkomna!

Ulla-Britt, Britta och Yvonne

Ingen kan hjälpa alla men alla kan hjälpa någon. Anonym

Livsgnistan:

Tidningen utkommer med 2 nummer om året. Syftet är att berätta vad vi gör och informera om årets verksamhet samt att sprida lite glädje för läsarna. Redaktionen består av:

Yvonne Haglöf tel. 076-29 59 105, yvonnehaglof48@gmail.com

Birger Höglund tel. 073 60 06 043, birgerhoglund@gmail.com

Ni är välkomna att höra av er till oss om ni vill bidra med något till tidningen såsom en annons, en insändare, någon ni vill uppvakta, en historia, eller något annat. Ni kan också sända dem via e-post till Birger Höglund.

OBS:

Du kan också läsa Livsgnistan på vår hemsida.

Den finns som en PDF-fil under rubriken: **Dokument2021**.

Hemsidan:

Adress: www.hjart-lung.se/botkyrka-salem

Vår förening använder Riksförbundets system för hemsidan. De sponsrar oss med drift, support och backup av alla data som vi lägger in på vår hemsida. **Jättebra!**

Systemet stödjer olika plattformar vilket gör det enklare att läsa och söka information oavsett om man använder PC, mobil eller läsplatta.

Ni är alla välkomna med synpunkter eller bidrag till hemsidans innehåll. Hör gärna av er till mig om ni vill ha hjälp med att söka eller läsa hemsidans information.

Birger Höglund

Postadress och kontor (obemannat):

Adress: Föreningen HjärtLung Botkyrka-Salem
Bryggarvägen 9, 14730 TUMBA

Telefon: 08 53060751

E.post: info@botkyrka-salem.hjart-lung.se

Hemsida: www.hjart-lung.se/botkyrka-salem

Plusgiro: 438 54 08 – 2

Swish: 1231255777

QR-kod hemsidan:



Veckoaktiviteter under 2021

Kontaktpersoner

Yvonne Haglöf, Ordförande	Tfn 076 29 59 105
Britta Berglund, Vice ordf. sekr. Egenvårdsombud EVO Kärl	Tfn 075 80 52 838
Eva Lorenz, Egenvårdsombud EVO Lunga	Tfn 070 71 39 881
Laila Ahl, Studieorganisatör	Tfn 070 97 28 578
Britt Bergh, Egenvårdsombud EVO Hjärta	Tfn 070 77 96 633

Gymnastik (Utomhus) (Start 27/4)

Yvonne Haglöf	Tfn 076 29 59 105
Idrotts huset Tumba, (Tisdagar Kl.18.00-19.00)	

HjärtLungräddning HLR vuxen/barn

I samarbete med Länsföreningen	
Eva Lorenz	Tfn 070 71 39 881

Inställt under våren!
Hörsam! Under Vårer!

Bo Jonny Stockhaus	Tfn 070 77 48 358
Yvonne Haglöf	Tfn 076 29 59 105

Stavgång (pågår hela året, när vädret tillåter)

Birger Höglund	Tfn 073 60 06 043
Samling vid Bruksmuseum, parkering, Lill-Tumbav. (Fredagar Kl. 09.00- ca 11.30)	

Pysselträff (start 23/8)

Tumba Tennis&padel	
Siwi Andersson	Tfn 076 25 14 834
Laila Ahl	Tfn 070 97 28 578
(Måndagar Kl. 11.00- 13.15)	

Inställt under våren!
Hörsam! Under Vårer!

Cirklar (körs via internet) (pågår under våren)

Datakunskap, Zoom-möten (onsdagar Kl. 9.30 -10.30)	
Birger Höglund	Tfn 073 60 06 043
Sten Halvarsson	Tfn 072 520 60 52

Mötespunkten (start 26/8)

Tumba Tennis&padel	
(Torsdagar Kl.13.00-16.00)	
Samvaro och mötespunkt för våra medlemmar, med diverse olika aktiviteter, diskussioner, kortspel. Vi säljer kaffe, mackor och annat till självkostnads-priser.	

Inställt under våren!
Hörsam! Under Vårer!



Alla är välkomna!

Planerade aktiviteter, möten och träffar...

Tyvärr är möten och resor än så länge inställda pga pandemin. Vi hoppas dock att vi snart kan få möjlighet att starta dessa möten och aktiviteter.

ÅR 2021:

Datum	Tid(er)	Aktivitet	Lokal/plats
To 13 maj	8.00 -10.00	Gökotta	Kaffestugan vid E4 (Granmora)
To 19 aug	8.30 - 18.00	Hemlig resa (mer information kommer senare)	Samling i Tumba (Gröndalsvägen 12A)
Lö 28 aug	12.00 -16 .00	Salemsdagen	Sköndalsparken, Rönninge
Lö 25 sep	14.00 – 18.00	Räkfrossa	Tumba Folkets hus Segersjö
On 13 okt	18.00 -	Medlemsmöte, Lungor	Tumba tennis & padel
To 21 okt	11.30 -	45-årsjubileum Sopplunch (Se inbjudan på sidan 9)	Tumbascenens foaje
Lö 11 dec	14.00 – 19.00	Julfest *)	Tumba Folkets hus Segersjö

Dessutom på Botkyrka seniorvecka den 20- 24/9 2021

Vi kommer att delta den 20/9 kl. 9-12. Där visar vi och berättar om våra aktiviteter, Gymna, Padel, Tennis, HLR, Pysselträffar, Datacirkel, Stavgång mm
Kom dit Du också och hjälp till med att marknadsföra vår förening!

ÅR 2022:

Datum	Tid(er)	Aktivitet	Lokal/plats
Lö 15 jan	14.00 -18.00	Julgransplundring	Tumba Folkets hus Segersjö
Lö 9 apr	14.00 – 18.00	Vårfest *)	Tumba Folkets hus Segersjö

*) Speciell pappersinbjudan kommer i brevlådan.

OBS:

Anmälan skall göras senast en vecka före till alla aktiviteter, utom för Gökottan och Salemsdagen. Anmälan sker till:

Ulla-Britt Bertilsson 070 539 55 98 eller Barbro Walther 08-530 329 19.

Senaste/aktuell information finns alltid på vår hemsida:

www.hjart-lung.se /botkyrka-salem/